MA MUTUELLE
mon mag'
LE MAGAZINE DES ADHÉRENTS D'ADRÉA MUTUELLE
N° 12 / OCT.-NOV.-DÉC. 2014

Les cyberpharmacies tissent leur toile

Ophtalmo enfant Le rendez-vous de la rentrée

La vie après le cancer

ISSN 2257-5286 – 0,52 €

ADREA mutuelle

02 / Édito

PATRICK BROTHIER,
Président
d'ADRÉA Mutuelle

L'information santé
plus que jamais indispensable

Depuis quelques années, le système de santé français s'est complexifié. Parcours de soins coordonnés, participation forfaitaire obligatoire, franchises médicales, déremboursements de la Sécurité sociale, CMU, aide à la complémentaire santé… Faute d'une information claire et régulière, il est parfois difficile de s'y retrouver. Il est de notre devoir de mutuelle responsable et proche de ses adhérents de **vous tenir au courant** de l'actualité de la protection santé et de vous aider à en comprendre les mécanismes.

Tout comme il est de notre devoir de vous permettre de prendre soin de votre santé en diffusant **des messages de prévention** et en mettant en place des actions concrètes en ce sens : conférences santé sur nos différents territoires, dépistages dans nos agences, formations aux gestes de secours, site Internet dédié aux questions de santé *(prioritesantemutualiste.fr)*… Ce ne sont que quelques exemples, mais ils traduisent la volonté d'ADRÉA Mutuelle d'être à vos côtés pour anticiper et mieux prévenir la maladie ou le handicap.

Ma Mutuelle, Mon Mag' participe bien évidemment à cette mission d'information. Chaque trimestre, nous nous efforçons de diffuser au sein de ce magazine adhérents les dernières actualités en matière de santé et de bien-être, des conseils pratiques, mais aussi des débats sur les grandes questions de santé publique. Ces informations de proximité, tout comme les avis d'experts, vous donnent quelques clés pour **mieux comprendre et mieux vous soigner**.

L'information, vous la retrouvez aussi au quotidien auprès de nos équipes de conseillers qui sont à votre écoute dans nos agences, par téléphone ou encore par mail. Sans oublier notre site *adrea.fr* qui, à tout moment, où que vous soyez, vous informe sur nos services et nos actualités.

Ce partage des connaissances, et cette information professionnelle et réactive délivrée *via* de multiples canaux, permettent d'être vigilant et aident chacun d'entre vous à devenir acteur de sa santé. •

***Ma mutuelle mon mag'*/Éditeur :** ADRÉA Mutuelle – Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité – immatriculée sous le n° 311799878 – siège social : 104, avenue de Saxe, 69 003 Lyon. **Directeur de la publication :** Patrick Brothier. **Directeur de la rédaction :** Patrick Fourmond. **Rédactrice en chef :** Françoise Richaud-Tourneux. **Coordination des informations locales :** Communication institutionnelle. **Membres du comité de rédaction :** Florence Brianceau, Jean Legron, Monique Lemarchand, Jean Manin, Louis Rizzotti. **Conception-réalisation :** Entrecom. **Rédaction :** Jacqueline Martin, Vanessa Marty, Brigitte Perrin, Aude Raux, Françoise Richaud-Tourneux. **Crédits photo :** association La Montpellier Reine a du cœur, La Mondevillaise, EMSP Saint-Julien-en-Genevois, À chacun son Everest, ADRÉA Mutuelle, Olivier Dauger, Clod, Thinkstock, Getty Images, Fotolia, iStock. **Imprimeur :** PRN – ZI Ouest – 28, rue du Poirier – 14 650 Carpiquet. **Commission paritaire des publications et agences de presse :** agrément n° 0217M08362. **Dépôt légal :** à parution. **Périodicité :** trimestrielle. **Contact : mamutuelle-monmag@adreamutuelle.fr**

PEFC 10-31-1228 / Certifié PEFC / pefc-france.org
Dans le souci du respect de l'environnement, ce magazine est imprimé sur un papier 100 % PEFC développement durable.

Adhérente MUTUALITÉ FRANÇAISE

SOMMAIRE N° 12
OCT.-NOV.-DÉCEMBRE 2014

03 Actus
Sexualité : les jeunes ne se protègent pas assez
Accidents : un livre qui peut sauver des vies
Maternité : plus que 3 jours d'hospitalisation ?

06 Conseils prévention
Ophtalmologie : gardez l'œil sur vos enfants !

07 Santé & Bien-être
La vie après le cancer
L'après-cancer est une période difficile. Les personnes doivent composer avec la reprise de leur vie quotidienne, les risques de rechutes et les séquelles.

12 Esprit tranquille
Tous en selle !

14 Tous concernés
Les cyberpharmacies tissent leur toile

16 Ma mutuelle pratique
Assemblée générale
L'info santé en s'amusant
Octobre rose contre le cancer du sein

18 Ma mutuelle en région
Les ADRE'Actions solidaires 2014
L'actualité des actions mutualistes près de chez vous

Vos remarques, vos suggestions sur ce magazine : mamutuelle-monmag@adreamutuelle.fr

Sexualité

Les jeunes ne se protègent pas assez

Deux étudiants sur trois n'utilisent pas systématiquement de préservatif lors d'un rapport sexuel, selon une récente enquête menée auprès des jeunes. La première raison invoquée par les étudiants nuance cependant ce résultat : 60 % d'entre eux disent avoir fait un test de dépistage (Sida ou MST). Mais les deux autres raisons sont moins rassurantes :

- la moitié des étudiants indique que l'un des partenaires utilise un autre moyen de contraception, ce qui révèle une confusion entre contraception et protection contre les maladies sexuellement transmissibles ;
- ils sont 20 % à penser que le préservatif *« enlève la magie du rapport sexuel »*.

Si l'usage du préservatif baisse chez les jeunes, c'est qu'ils ne se sentent plus menacés par le Sida. Ils estiment que les progrès thérapeutiques les mettent à l'abri. Pourtant, plus de 6 000 personnes découvrent leur séropositivité chaque année en France, et ce chiffre ne faiblit pas. Les spécialistes déplorent un grave problème d'éducation à la sexualité et réclament l'accès anonyme et gratuit à la contraception pour les jeunes.

ZOOM

ONSEXPRIME.FR

Pour aborder ce sujet avec vos jeunes, invitez-les à aller regarder la vidéo ***Fantastic Capote et Wonder Capote,*** ou encore le mode d'emploi interactif du préservatif sur le site de l'Inpes. Ludique et plein de peps, il traite de la sexualité sous toutes ses coutures, avec un ton jeune et beaucoup d'humour : anatomie, puberté, première fois, contraception, prévention des IST, mais aussi vie affective, relations amoureuses, violences, orientation sexuelle… À faire découvrir à vos ados !

Maladies génétiques

Un institut innovant

"Imagine", le plus grand pôle européen dédié à la recherche et aux soins des maladies génétiques des enfants et des jeunes adultes, a ouvert ses portes, en juin dernier, sur le site de l'hôpital Necker, à Paris. Un établissement unique en son genre, puisqu'il allie matériel de haute technologie, laboratoires et chercheurs, médecins et personnels de santé. Des conditions optimales pour accélérer la recherche, favoriser l'émergence de nouveaux traitements et améliorer les diagnostics.

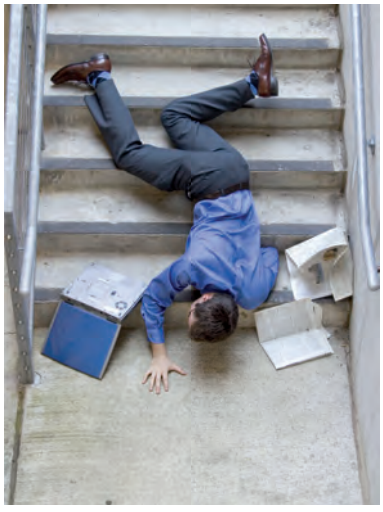
Plus d'informations sur
www.institutimagine.org

Le 13 novembre, c'est la journée de la gentillesse !

L'occasion de multiplier les petites attentions envers votre famille et vos amis… et d'apporter des fleurs ou des croissants à vos collègues de bureau !

Accidents
Un livre qui peut sauver des vies

Chaque année, en France, les accidents de la vie courante font plus de 4 millions de blessés et près de 20 000 morts. Il s'agit souvent d'accidents idiots, qui auraient pu être évités. Dans son ouvrage *101 conseils pour ne pas atterrir aux urgences*, Gérald Kierzek, médecin urgentiste, liste les mauvaises habitudes à perdre : descendre un escalier les mains dans les poches, parler la bouche pleine, fumer au lit, se retenir d'éternuer… Et propose des gestes simples ou des bons réflexes à acquérir : orienter les manches de casseroles pour que les enfants ne puissent pas les attraper, mettre des tapis antidérapants dans la salle de bains… ●



FOCUS SUR UNE MALADIE RARE

Une maladie est dite rare lorsqu'elle concerne moins d'une personne sur 2 000, et elle est orpheline quand il n'y a pas de traitement pour la soigner. Il existe environ 7 000 maladies rares, qui touchent plus de 3 millions de personnes en France.

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE NOONAN ?

D'origine génétique et affectant une naissance sur 1 000 à 2 500, le syndrome de Noonan se manifeste par une petite taille, un aspect particulier des traits du visage et des malformations cardiaques. Les degrés de gravité sont très variables et les traitements dépendent des anomalies et de l'organe impliqué. En bénéficiant de soins adaptés, la majorité des enfants atteints du syndrome de Noonan mènent une vie normale à l'âge adulte. Les signes et les symptômes s'estompent avec l'âge, et la plupart des adultes n'ont aucun traitement médical particulier. ●

Plus d'informations sur www.orpha.net

LES APPLIS SMARTPHONES

"TRIEZ FACILE"

Dans quelle poubelle dois-je jeter la bouteille d'huile ou la boîte de pizza ? Avec cette appli, entrez un produit et vous obtenez toutes les infos sur son recyclage. Petit plus : la géolocalisation des déchetteries à proximité de chez vous. *Gratuite*

"RESPI"

Pour ceux qui restent longtemps dans la même position, assis au bureau ou au volant, debout derrière un comptoir… une ostéopathe propose des exercices simples à faire sur son lieu de travail. Choisissez une zone de votre corps (tête, dos, abdomen…) et laissez-vous guider. *1,79 €*

LES BONS CLICS DU WEB

WWW.HOPITAL.FR

Un site pour trouver un hôpital, une maternité, un service d'urgences ou pour tout savoir sur les soins, la chirurgie, l'hospitalisation à domicile. Sans oublier le très utile dico médical et une multitude d'infos sur vos droits, les métiers de la santé, les spécialités, le don d'organes…

Maternité

Plus que 3 jours d'hospitalisation ?

Finis les longs séjours à la maternité ! L'Assurance maladie préconise de réduire d'une journée le temps passé en établissement hospitalier par les femmes, lors d'une naissance. Le séjour moyen passerait donc de 4,2 à 3 jours, s'alignant ainsi sur la moyenne des autres pays développés. Cette mesure ne concernera que les accouchements par voie basse et sans complications. Elle permettra d'économiser 280 millions d'euros par an dans le budget de la santé. En contrepartie, les mères et leur bébé seront suivis par des sages-femmes libérales à leur retour à domicile. Un accompagnement jugé indispensable par le personnel médical, tant pour surveiller leur état de santé que pour soutenir les jeunes mamans à un moment qui peut être délicat : premiers soins, montée de lait, baby-blues…

ZOOM

LE SUIVI PAR LE PRADO

Lancé en 2010 par la Caisse nationale d'Assurance maladie (Cnam), le Prado – programme d'accompagnement du retour à domicile après hospitalisation –, est déjà mis en œuvre avec succès dans 200 maternités. Deux jours après leur accouchement, les jeunes mères et leurs bébés rentrent à la maison et sont suivis à domicile par des sages-femmes libérales. Ce dispositif est pris en charge à 100 % jusqu'au 12e jour après la naissance.

Plus d'informations sur www.ameli.fr ou au 36 46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

CONGÉ MATERNITÉ ET RETRAITE

Les arrêts de travail dans le cadre d'une naissance ne seront plus pénalisants pour la retraite. Jusqu'à présent, les femmes ne pouvaient valider qu'un seul trimestre de congé maternité par enfant, ce qui correspond à un congé classique pour un premier ou un deuxième enfant. Or, pour un troisième enfant ou une naissance multiple, le congé peut durer six mois ou plus. Dorénavant, **tous les trimestres seront pris en compte**. Et ce, pour les enfants nés après le 1er janvier 2014. De plus, pour les enfants adoptés après cette date, les parents pourront également valider un trimestre de retraite, ce qui n'était pas le cas auparavant.

Maladies psychiques

Des experts au bout du fil

"Écoute Famille" est un service téléphonique mis en place par l'Unafam (Union nationale des amis et familles des malades et/ou handicapés psychiques). Il est destiné aux proches de personnes souffrant d'un trouble psychique comme la schizophrénie, la bipolarité, les troubles obsessionnels compulsifs, la dépression… Des psychologues cliniciens répondent à tous ceux qui souhaitent évoquer une situation difficile : l'appréhension d'une crise imminente, un conflit, l'incompréhension de la maladie, un épuisement…

Plus d'informations au 01 42 63 03 03 (appel gratuit et anonyme)

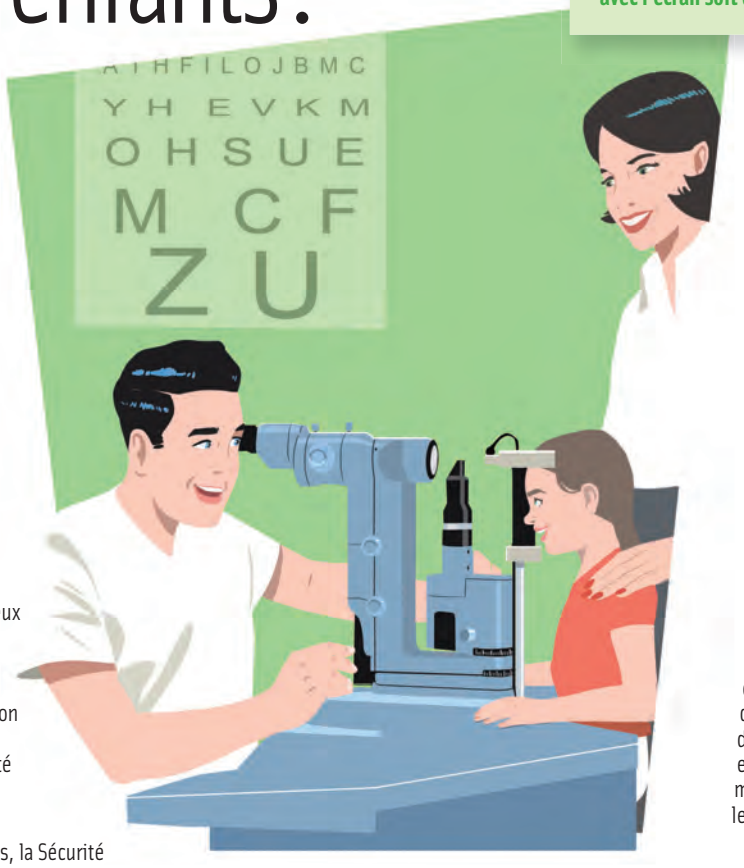
Une fois l'effervescence de la rentrée scolaire passée, il est temps de faire le point sur la santé de vos enfants pour continuer l'année du bon pied. L'ophtalmologiste fait partie des rendez-vous à ne pas manquer.

Gardez l'œil sur vos enfants !

ZOOM

ÉCRANS : À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Une utilisation abusive dès le plus jeune âge, et/ou dans de mauvaises conditions, d'écrans de télévision, d'ordinateurs, de tablettes, de smartphones ou de consoles provoque une fatigue oculaire et peut entraîner une myopie comportementale (déformation du cristallin). Alors, veillez à ce que vos enfants fassent des pauses régulières (toutes les 20 minutes) et que la distance avec l'écran soit d'au moins 30 cm.



Seuls 34 % des parents programment un rendez-vous régulier. Or un défaut visuel non dépisté peut ralentir l'apprentissage et entraîner des problèmes de scolarité et d'évolution sociale. N'hésitez pas à en parler avec l'enseignant de votre enfant. Un problème visuel décelé avant 6 ans a 75 % de chance d'être corrigé. N'attendez pas d'identifier une gêne ou un comportement anormal. **Faites contrôler la vue de votre enfant au moins tous les deux ans dès l'âge de 9 mois.**

Si vous ne connaissez pas d'ophtalmologiste, de nombreux professionnels sont à votre disposition pour vous en recommander : médecin généraliste, pédiatre, Protection maternelle et infantile (PMI), médecins ou infirmiers de santé scolaire et opticiens.

Prise en charge : jusqu'à 6 ans, la Sécurité sociale participe à l'achat de plusieurs paires de lunettes par an, si la correction évolue. Entre 6 et 18 ans, une seule paire de lunettes est annuellement remboursée. Ces prises en charge sont de 60 % du tarif de base de remboursement*. À cela se rajoutent bien sûr les remboursements de votre mutuelle selon la garantie souscrite.

**Le tarif de base de remboursement, au 1er sept 2014, est de 30,49 € pour la monture et de 12,04 € par verre pour une correction courante.*

Le rendez-vous chez l'ophtalmologiste : le spécialiste effectue un ensemble de contrôles tout à fait indolores : test de bon fonctionnement en cachant un œil puis l'autre, détection d'un strabisme à l'aide d'une petite lumière, test de mobilité de l'œil en suivant le doigt du praticien de droite à gauche et de bas en haut, détection d'éventuelles anomalies de la cornée et du cristallin au microscope ou avec une petite lampe, et, après 3 ans, mesure de l'acuité visuelle de loin et de près (suivant l'âge, nommer des dessins ou des lettres de taille décroissante). La séance ne dure que 15 minutes environ, et les plus petits peuvent même s'asseoir sur les genoux de leurs parents.

Un deuxième rendez-vous est nécessaire en cas de problème détecté, de signe d'alerte avéré ou de gros antécédents familiaux. L'ophtalmologiste prendra des mesures du défaut optique et analysera la rétine grâce à un "fond d'œil" (quelques gouttes de collyre suffisent à dilater la pupille).

À SAVOIR

Les Journées de la vision se dérouleront du 9 au 18 octobre 2014 : l'occasion de faire dépister vos enfants gratuitement chez l'un des 6 000 opticiens partenaires de l'opération.

Plus d'informations sur http://asnav.org/les-opticiens-membres/

La vie après le cancer

Actuellement, 3 millions de Français ont eu ou sont atteints d'un cancer. Si les perspectives de guérison et de survie à long terme évoluent favorablement, l'après-cancer demeure une épreuve difficile physiquement et psychologiquement. Les personnes doivent composer avec la reprise de leur vie quotidienne, les risques de rechutes et les séquelles.

Deux ans après le diagnostic, **8,5 %** **des personnes disent avoir subi rejet et discrimination** liés à la maladie dans leur entourage. **11,2 %** se sont senties pénalisées dans leur emploi.

Seuls 4,5 % **déclarent ne plus être en couple.** Plus de la moitié des personnes interrogées parlent d'une diminution de leur libido (voire d'une disparition pour 22,4 %).

« ***Le cancer est la meilleure chose qui me soit arrivée,*** **affirme Sabrina Baudouin-Ellul.** ***Cela a changé ma vie radicalement : je ne m'ennuie plus avec des problèmes inutiles, j'ai appris à prendre soin de moi, à devenir féminine…*** *Et chaque chose est importante, surtout les premières fois avec mon petit garçon de 5 ans…* » Sabrina a été atteinte d'un cancer du sein hormono-dépendant suite à une grossesse à moins de 30 ans. Aujourd'hui guérie, sa vie « *tourne autour du cancer mais positivement* » : elle est à la fois intervenante, au Montpellier Institut du sein (MIS), pour un soutien aux jeunes mamans, blogueuse dynamique et réflexologue plantaire solidaire (elle offre ses soins gratuitement aux femmes atteintes de cancer du sein)… Avec humour, elle reconnaît cependant que l'après-cancer n'est pas si simple à aborder : « *On m'avait prévenue d'une petite dépression à l'arrêt des traitements. Oui, c'est ça ! pensais-je… Moi, je ne suis pas comme les autres !* » Et pourtant, Sabrina se souvient d'être tombée dans un trou noir pendant six mois, avec comme seule lueur d'espoir ses cheveux qui repoussaient.

Selon les cas, la gravité de la maladie et les séquelles médicales, la convalescence peut être plus ou moins longue et la qualité de vie plus ou moins dégradée. Ils seraient 40 % à traverser une phase dépressive dans les deux ans qui suivent la fin des traitements. Chez certains patients, la dépression, accompagnée d'une grande fatigue physique, peut devenir chronique. Robert, 64 ans, a guéri d'un cancer de la gorge, il y a dix ans. « *Pour autant, il ne s'en est jamais remis*, témoigne Marie, sa femme. *Il n'a pas pu retravailler et nous nous sommes appauvris. La maladie lui a enlevé toute vitalité, ce n'est plus l'homme plein d'énergie que j'ai connu.* »

Entre joie et doute

L'après-cancer, c'est ce paradoxe de la joie de la guérison mais aussi du chemin restant à parcourir et que l'on ne soupçonnait pas. « *Quand vous êtes arrivé au sommet, vous êtes confronté à cette deuxième partie presque plus difficile à parcourir et à laquelle vous n'êtes pas préparé parce que personne ne vous a dit combien elle était déstabilisante* », observe Christine Janin, médecin et alpiniste. La fondatrice de À chacun son Everest (association de soutien aux enfants malades du cancer) organise, depuis trois ans, des séjours réparateurs, par groupe de douze, pour les femmes en rémission d'un cancer du sein. Marche, escalade, yoga, naturopathie, espace de parole… leur sont offerts pendant six jours. « *Je ne m'imaginais*

ZOOM

DRÔLES DE RAMES

Elles sont une cinquantaine d'adhérentes de cette association à pagayer le samedi sur le lac d'Annecy dans des *dragon boats*, des bateaux à tête et queue de dragon de 250 kg et 12 m de long. Leur point commun ? Elles ont toutes eu un cancer du sein. « *Pendant la maladie, on perd force et moyens. Là, on se dépasse physiquement et collectivement, alors qu'on s'est souvent senties bien seules. On se dit de petites choses sur le cancer, on est attentives les unes aux autres, mais on ne ressasse pas.* » Véronique Grobost raconte avec émotion la Vogalonga 2013, une course mythique de 32 km sur la lagune de Venise, ouverte sans enjeux à toute embarcation à rame ou pagaie. « *Les cris de nos amis, de nos conjoints, de nos enfants depuis le pont du Rialto, c'était magique !* »

www.drolesderames.com

pas leur solitude, leur épuisement, poursuit Christine Janin. *Ici, elles peuvent se lâcher, oser dire qu'elles ne sont pas si fortes. Et retrouver de l'énergie pour reprendre leur vie.* » La convalescence est longue, et le retour à une vie normale doit s'aménager en douceur pendant cette période très sensible. Il faut trouver le courage de demander de l'aide à son entourage, de se tourner, par exemple, vers une association qui accompagne les malades en rémission. En post-cancer, faire une pause et prendre du temps pour soi est indispensable avant d'affronter l'avenir et de retravailler. « *Le cancer est une maladie qui ne se voit pas toujours, on peut revenir au travail, afficher une belle forme mais il ne faut pas présumer de ses forces* », avertit Catherine Adler-Tal, onco-psychologue, qui cite les actions de Cancer@Work, une association d'entreprises œuvrant pour sensibiliser à la maladie dans le monde du travail. C'est aussi souvent dans cette période que naît une prise de conscience de son mode de vie, et que certains changements s'opèrent pour réduire les risques d'autres cancers : sevrage du tabac, meilleur équilibre alimentaire, pratique d'une activité physique…

Le droit à l'oubli

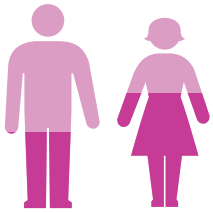
« *Ce qui domine, c'est le sentiment de vivre avec une épée de Damoclès au-dessus de soi*, convient Lætitia Stefani, oncologue médical au Centre hospitalier Annecy Genevois. *Avec le temps et en fonction des personnalités, cette sensation s'estompe, de même que le risque de récidive.* » L'ombre du cancer devient moins forte dans la vie de tous les jours, à condition qu'aucun signe ne vienne rappeler que l'on a été malade, ou, même si « *une minorité de cancers est d'origine génétique* », la crainte de transmettre à sa descendance la mutation génétique responsable de sa maladie. En outre, la cancérologue fustige la difficulté pour les personnes de souscrire un emprunt ou une assurance. Le "droit à l'oubli", mesure destinée à mettre un terme à la discrimination dont font l'objet les anciens malades lorsqu'ils demandent une assurance emprunteur pour couvrir un prêt ou un crédit est l'une des priorités du plan cancer 2014-2019. Des négociations sont actuellement en cours ●●●

2 QUESTIONS À / 09

CATHERINE ADLER-TAL/ ONCO-PSYCHOLOGUE ET VICE-PRÉSIDENTE D'ÉTINCELLE, CENTRE D'ACCOMPAGNEMENT PLURIDISCIPLINAIRE HORS HÔPITAL POUR LES FEMMES ATTEINTES D'UN CANCER

Que se passe-t-il après un cancer ?
La maladie est rythmée par les rendez-vous médicaux, donc inconsciemment et paradoxalement, le patient se sent en sécurité entre les mains des médecins. Lorsqu'on lui annonce qu'il est guéri, il tombe un peu dans le vide. Il n'est pas trop fort de parler de "cancer-blues", en référence au baby-blues de l'après-accouchement, ou pour faire d'autres analogies, au sentiment de griserie teinté d'angoisse du prisonnier libéré, ou à la dépression que traversent les soldats après la guerre. La baisse de pression s'accompagne d'une prise de conscience de ce qu'on a vécu. La maladie nous a ainsi fait réaliser combien nous sommes mortels.

C'est aussi une période de solitude…
L'entourage se réjouit et ne comprend pas toujours qu'on ne redevienne pas tout de suite la même personne qu'avant. Une longue période de convalescence s'ouvre en fait, pendant laquelle il faut se ménager, prendre du temps pour soi, reprendre le travail à temps partiel thérapeutique, si possible… et trouver de nouveaux repères, parce que rien ne peut être comme avant.



Pour **60 %** **de femmes** et **37 %** **d'hommes,** la fatigue constitue la séquelle la plus fréquemment invoquée.

Source : *La vie deux ans après un diagnostic de cancer*, enquête réalisée en 2012 par l'Institut national du cancer et l'Inserm.

entre les pouvoirs publics, les fédérations professionnelles de la banque, de l'assurance et de la mutualité et les associations de malades et de consommateurs. François Hollande a promis d'inscrire ce droit dans la loi si les accords échouent.

Pour tous, vivre avec l'angoisse de la récidive est un long processus : « *Récemment*, raconte Sabrina, *mon gynécologue m'a fait peur en me disant qu'il y avait une grosseur dans mon utérus… Cette annonce m'a rendue folle.* » La jeune femme se dit marquée à vie : « *Ça ne me quittera jamais. Nue devant la glace, il faut accepter ce corps mutilé. Ou encaisser les remarques indélicates des personnes sur ma cicatrice.* » D'où l'importance de l'entourage. Proches et conjoint aussi doivent se relever de ce tourbillon : « *Certains couples se séparent, d'autres sortent renforcés de l'épreuve*, commente Lætitia Stefani. *Une patiente m'a dit ne s'être jamais sentie aussi vivante que depuis son cancer.* » ●

EN SAVOIR +

ASSOCIATIONS

- **Étincelle :** www.etincelle.asso.fr
- **Cancer@work :** www.canceratwork.com
- **À chacun son Everest :** achacunsoneverest-femmes.com

BLOGS

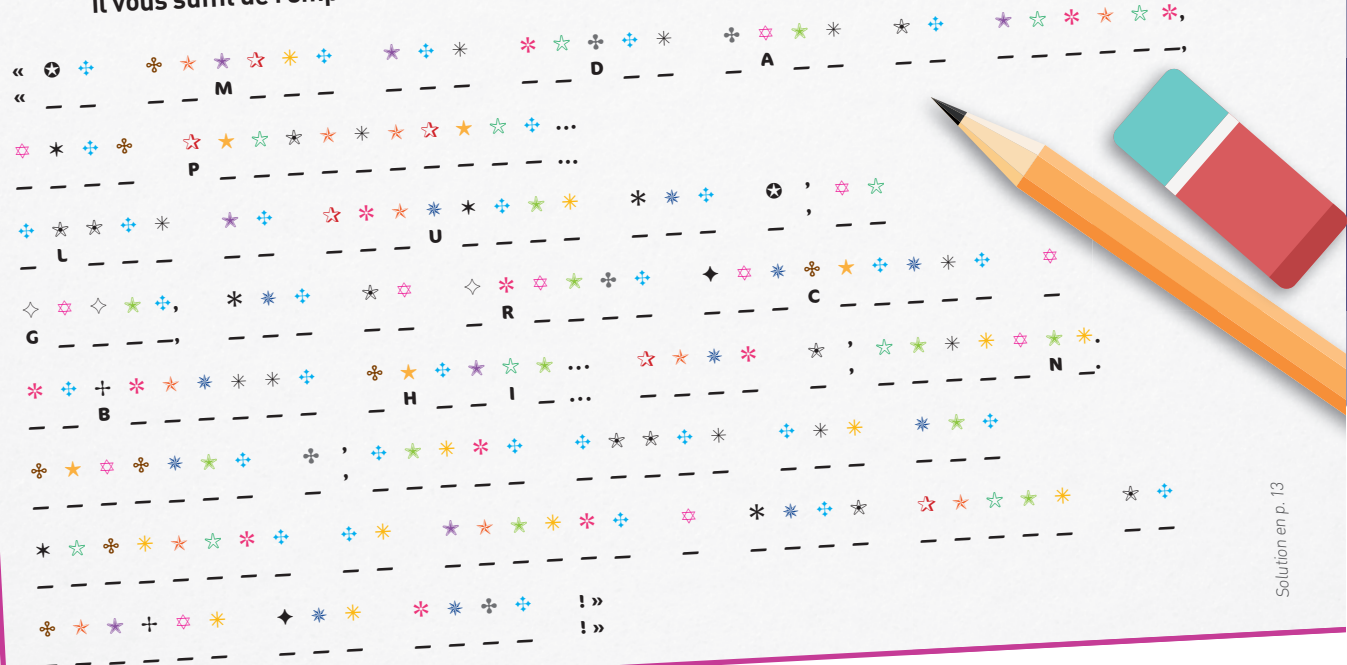
- **Le blog de Sabrina Baudouin-Ellul :** www.moncancerduseinaunblog.com
- **Le blog de Catherine Cerisey** « Après mon cancer du sein » : catherinecerisey.wordpress.com

LIVRES

- ***Reconstruire sa vie après un cancer,*** Marie-Anne Garcia-Bour. Éditions Frison-Roche (2012)
- ***Dans la Vallée des larmes,*** de Patrick Autréaux. Éditions Gallimard (2009)

MESSAGE À DÉVOILER

Pour déchiffrer les mots d'espoir de Catherine Cerisey, parus sur son blog, il vous suffit de remplacer chaque symbole par la lettre correspondante.



Solution en p. 13

© Getty Images - Réal : COM.OP ADRÉA - Mutuelle relevant du livre II du Code de la Mutualité Immatriculée sous le n° 311 799 878 - Document non contractuel à caractère promotionnel.

NOUVEAU !

MA MUTUELLE + MA SURCOMPLÉMENTAIRE ADRÉA = MES DÉPENSES DE SANTÉ MIEUX REMBOURSÉES

BOOSTEZ VOS REMBOURSEMENTS POUR **15 €** PAR MOIS

Pour une personne de 40 ans, avec une garantie Niveau 3 en fonction du département de résidence.

Grâce à votre entreprise, vous bénéficiez d'une **complémentaire santé.** Pour couvrir complètement vos besoins spécifiques en santé, vous pouvez désormais **choisir vous-même une couverture optimale !**

À titre personnel, vous pouvez souscrire une surcomplémentaire ADRÉA Mutuelle. Selon le niveau que vous choisissez, votre sur-complémentaire **réduit, voire annule, les frais de santé restant à votre charge**.

QUELQUES EXEMPLES* *calculés sur les bases d'une complémentaire santé de niveau moyen et de sur-complémentaires de niveaux 3 ou 4.

Soins médicaux	Vos dépenses	Vos remboursements			Frais restant à votre charge
		Sécurité sociale	Mutuelle	Sur-complémentaire	
Optique adulte : monture + verres	**300 €**	10 €	100 €	190 €	**0 €**
Prothèse dentaire	**500 €**	75,25 €	139,75 €	193,30 €	**91,50 €**
Consultation spécialiste (gynécologue,ophtalmologiste...)	**50 €**	19,60 €	14 €	16,40 €	**0 €**
Orthodontie enfant (moins de 16 ans)	**600 €**	193,50 €	193,50 €	213 €	**0 €**

Nos **sur-complémentaires** sont également **accessibles** aux personnes couvertes par une **garantie complémentaire santé individuelle.**

MA MUTUELLE A TOUT COMPRIS

Rendez-vous dans votre agence la plus proche.
Nos conseillers sont à votre écoute pour apporter la meilleure réponse à vos besoins.

ADREA mutuelle

Adhérente MUTUALITÉ FRANÇAISE

Toutes nos coordonnées sur www.adrea.fr

Depuis une dizaine d'années, les Français redécouvrent la "petite reine". Vélo plaisir ou utilitaire, ce mode de déplacement écologique et économique est avant tout bon pour la santé. Tour de piste des avantages.

Tous en selle !

Au début du XXe siècle, le vélo était massivement utilisé en France pour aller travailler et pour les loisirs, car il revenait moins cher que les transports publics. Chaque famille en comptait au moins un, surtout dans les milieux populaires. Dès les années 60, son usage a commencé à décliner au profit de l'automobile, et il a fallu attendre l'émergence du VTT, à la fin des années 80, pour qu'il connaisse un nouvel essor dans le domaine des loisirs. Le retour de la bicyclette en ville, lui, s'est amorcé à Paris, dès le milieu des années 90, avec l'ouverture des voies sur berge à la promenade, le dimanche. Ce retour en grâce a aussi touché d'autres grandes villes : Lyon, Grenoble, Montpellier, Strasbourg, Bordeaux, Toulouse, Nantes... Les raisons ? Le prix de l'essence qui flambe, le souci de l'environnement, le gain de temps (en ville, sur moins de six kilomètres, on va plus vite à bicyclette), mais également les aménagements de pistes cyclables et de voies vertes qui améliorent la sécurité, les possibilités de stationnement, le réseau de location de vélos (notamment les vélos en libre-service) et l'arrivée des vélos à assistance électrique. L'évolution des équipements a facilité, elle aussi, la pratique. L'apparition depuis quelques années de modèles de remorques en tout genre a démocratisé le cyclotourisme : en week-end ou en vacances, les enfants (et même le chien !) participent à la balade familiale, mais sans fatiguer papa ! Sans parler de la remorque-caddie grâce à laquelle faire les courses devient un plaisir...

Il est intéressant de remarquer qu'à chaque génération correspondent des formes de pratique et des représentations particulières : les jeunes ont une image plutôt sportive et ludique du vélo, les 30-40 ans une image écolo, et les plus âgés y voient surtout un moyen de transport. Mais pour tous, ce qui compte vraiment, c'est l'argument "santé".

Pédaler, c'est bon pour la santé

Une demi-heure de vélo par jour prolongerait l'espérance de vie de plusieurs années. C'est en tout cas ce que préconise l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Cette pratique quotidienne permet, en effet, de réduire de 50 % le risque

À SAVOIR

ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ

En ville, quelques règles sont à respecter : ne pas rouler trop vite et trop près des véhicules en stationnement, ne pas doubler sur la droite, porter un casque et un gilet de sécurité fluorescent, respecter les feux, ne pas rouler sur les trottoirs et ne pas prendre de rues en sens interdit... Il est aussi préférable de privilégier les parcours un peu plus longs, mais moins dangereux (pistes cyclables...).

de développer des problèmes cardio-vasculaires et de 50 % le risque d'obésité et de troubles associés (diabète, hypertension, cholestérol). Il suffit donc d'enfourcher son vélo pour se rendre au travail ou aller faire ses courses, et le tour est joué !

Comme toute activité physique régulière, faire du vélo améliore en outre le souffle, tonifie le corps et dérouille les articulations. Activité "portée", à la différence de la marche, le vélo ne provoque pas de microtraumatismes. Ce qui en fait un sport sans heurts. Seule précaution à prendre : bien se tenir en selle, légèrement penché en avant, le dos dans une position physiologique qui soulage la pression entre les disques. Excellent pour préserver la colonne vertébrale.

Souvent, se mettre au vélo est aussi l'occasion de (re)prendre sa ligne en main. Même si l'effort n'est pas intense, une pratique quotidienne permet de dépenser 200 à 600 calories par heure. Et, contrairement à une idée reçue, pédaler ne donne pas de gros mollets ! Le vélo renforce quasiment tous les muscles du corps, en particulier les fessiers, les abdominaux et les jambes, galbant et affinant la silhouette. Il permet, par ailleurs, d'améliorer la circulation sanguine, une très bonne manière de lutter contre les problèmes de jambes lourdes et contre la cellulite.

Côté moral, le vélo roule aussi pour vous. En enfourchant sa bicyclette, on s'aère, on se dépense, on oublie ses soucis… En un mot, on décompresse ! Et on sécrète des endorphines, à l'origine du sentiment d'euphorie. En ville, le vélo a un double effet positif. Finis l'angoisse du PV ou de la place de stationnement, le stress des embouteillages, la promiscuité des transports en commun… En prime, on gagne du temps : un trajet sur deux n'excède pas trois kilomètres, distance sur laquelle le vélo est beaucoup plus rapide que la voiture, le métro, le bus ou la marche à pied. Libre comme l'air, on pédale de la maison au bureau, en passant par la boulangerie ou l'école pour aller récupérer le petit dernier et l'installer sur un siège adapté !

Bon, aussi, pour notre économie

Aujourd'hui, en France, on estime que le vélo fait économiser 5,6 milliards d'euros de dépenses de santé par an. Selon l'OMS, la réduction des transports polluants au profit du vélo contribue à réduire les émissions de gaz à effet de serre et les risques pour la santé, et soutient les économies locales. Le développement de la pratique du vélo pourrait, selon elle, sauver 10 000 vies et créer plus de 76 000 emplois, chaque année, dans les grandes villes européennes : commerce et maintenance de vélos, fourniture de vêtements et d'accessoires pour cyclistes, développement urbain et nouveaux programmes de mobilité. Alors, enfourchez votre cycle et faites la Vélorution ! ●

Source : Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie.

LES PLUS BELLES VOIES CYCLABLES

- **LA VÉLODYSSÉE,** véloroute le long de l'Atlantique, de la Scandinavie au sud de l'Espagne (1 200 km en France)
  www.lavelodyssee.com/
- **LA VÉLOSCÉNIE,** entre Paris et le Mont-Saint-Michel (plus de 440 km)
  www.veloscenie.com/
- **LA LOIRE À VÉLO,** piste cyclable EuroVelo 6 (800 km)
  www.loireavelo.fr/
- **LA VIARHÔNA,** le long du Rhône, des rives du lac Léman aux plages de la Méditerranée (400 km actuellement praticables)
  www.viarhona.com/
- **L'AVENUE VERTE LONDON-PARIS,** une traversée Capitale (400 km)
  www.avenuevertelondonparis.com/
- Sans oublier les berges du canal du Midi, du canal de la Marne au Rhin, du canal de Bourgogne et bien d'autres itinéraires cyclables très appréciés des amateurs !

Réponse au jeu de la page 10

« Je compte mes rides dans le miroir, avec philosophie… Elles me prouvent que j'ai gagné, que la grande faucheuse a rebroussé chemin… pour l'instant. Chacune d'entre elles est une victoire et montre à quel point le combat fut rude ! »

La vente en ligne des médicaments sans ordonnance fait débat. Les opposants avancent les risques pour la santé publique. Les partisans se félicitent de cette libéralisation qui fait chuter les prix.

Les cyber-pharmacies tissent leur toile

Pour soigner leurs maux de gorge ou de ventre, les Français peuvent, depuis 2013, acheter en ligne tous les médicaments vendus sans ordonnance, soit environ 4 000 produits. Une révolution dans le monde des pharmacies ! Le sujet est si polémique que Philippe Lailler, premier pharmacien de France à avoir lancé, en 2012, le commerce en ligne de médicaments, ne souhaite plus être exposé médiatiquement. Difficile, dans ce contexte, de trouver des interlocuteurs : nombreux sont ceux qui craignent d'être attaqués au prétexte de faire de la publicité pour leur site (les pratiques publicitaires étant encadrées de façon réglementaire).
La libéralisation de l'e-vente de remèdes non soumis à prescription est en effet accueillie avec défiance par la majorité de la profession qui n'y voit que des… maux. Selon les opposants aux cyber-

ZOOM

QUELLE LÉGISLATION EN EUROPE ?

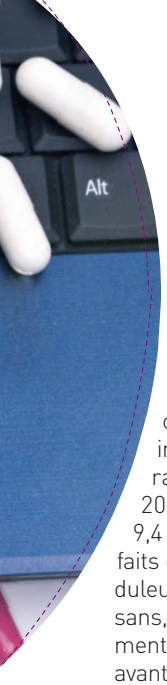
La législation européenne autorisant la vente en ligne de tous les médicaments sans ordonnance date de 2011. À charge pour chaque État membre d'appliquer cette réglementation. Dans l'Union européenne deux modèles cohabitent. Les pays latins (Espagne, France, Italie) qui sont plutôt réticents sur ces questions. Et les pays de tradition libérale (Allemagne, Grande-Bretagne, Pays-Bas et Suède), dans lesquels l'appétence au e-commerce est plus forte et qui, depuis 2003, autorisent la vente en ligne de médicaments prescrits par les médecins. Il suffit d'envoyer, par mail, un scan de son ordonnance pour recevoir ses remèdes. À noter que, dans un avenir proche, les sites Internet devront afficher un logo spécifique commun à tous les États membres de l'Union européenne.

30 %
des consommateurs se disent prêts à passer le cap de l'achat de médicaments en ligne.
Pour eux, Internet s'avère pratique **(42 %)** et attractif au niveau des prix **(42 %)**.

Pourtant, **seuls 4 % des Français** avaient, en début d'année, déjà tenté l'expérience sur des sites français ou étrangers.

Principale raison de cette frilosité : **le manque de confiance (57 %).** En effet, la moitié des patients demandent conseil à leur pharmacien pour valider leurs choix.

Source : baromètre Groupe PHR/Ifop, publié le 21 janvier 2014.



pharmacies, les dangers pour la santé sont nombreux : surconsommation, usage abusif ou détourné, absence de conseils en tête-à-tête. Et surtout, le risque de contrefaçon (produits toxiques et inefficaces). Lors d'une vaste opération, menée du 13 au 20 mai 2014 dans 111 pays du monde, 9,4 millions de médicaments contrefaits ont été saisis et 10 600 sites frauduleux ont été fermés. Pour ses partisans, le commerce en ligne de médicaments offre, au contraire, de multiples avantages. Parmi ceux-ci : des prix plus concurrentiels et plus facilement comparables, une disponibilité immédiate de certains produits introuvables en officine ou encore une liberté de choix accrue, en phase avec les modes de vie actuels.

Des ventes très encadrées

Afin de prévenir les dérives, le législateur a prévu de nombreux garde-fous. Les ventes virtuelles doivent ainsi être réalisées à partir de sites Internet d'officines de pharmacies établies, de façon bien réelle, en France. Un gérant d'officine qui souhaite créer une cyberpharmacie a l'obligation de demander l'autorisation à l'Agence régionale de santé (ARS) compétente. Il lui faut également informer l'Ordre des pharmaciens. Par ailleurs, les sites homologués sont tenus de présenter certaines informations : les coordonnées de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), ainsi que des liens vers les sites de l'Ordre des pharmaciens et du ministère de la Santé. De même, les médicaments doivent être présentés de façon objective, claire et non trompeuse. Après la libéralisation de la vente sur Internet des remèdes non soumis à prescription obligatoire, à quand le commerce des médicaments sur ordonnance, comme dans certains pays ? Et dans les supermarchés, comme le recommande un récent rapport de l'Inspection générale des finances pour certains médicaments ? Ces questions restent ouvertes... ●

Est-il prudent d'acheter ses médicaments en ligne ?

MARCELLINE GRILLON / PHARMACIENNE D'OFFICINE, PRÉSIDENTE DU CONSEIL RÉGIONAL DE L'ORDRE DES PHARMACIENS DE LA RÉGION CENTRE.

Non

« Il ne faut pas banaliser le médicament, car ce n'est pas un bien de consommation ordinaire. Notre santé est en jeu. Rappelons que, selon l'Organisation mondiale de la santé, plus de 50 % des médicaments proposés à la vente en ligne sont falsifiés ou contrefaits. **Autres risques : la surconsommation, les menaces qui pèsent sur la confidentialité des données et, surtout, l'usage abusif ou détourné de certains médicaments.** Afin de prévenir tous ces risques, l'acheteur en ligne doit prendre de multiples précautions. La première consiste à s'assurer que le site de vente sur Internet est relié à une pharmacie physique française. Pour identifier les sites autorisés, il faut consulter le répertoire tenu régulièrement à jour par l'Ordre des pharmaciens* ou la liste publiée, également sur le web, par le ministère de la Santé. Enfin, l'internaute doit pouvoir obtenir un conseil par téléphone au moment de la commande et ne pas se voir proposer d'autres produits. Dernière recommandation : ne surtout pas répondre aux spams. » •

* Pour trouver une cyberpharmacie autorisée près de chez vous : www.ordre.pharmacien.fr → rubrique "Sites Internet autorisés à la vente en ligne de médicaments"

CÉDRIC O'NEILL / PRÉSIDENT D'ENOVA SANTÉ, SOCIÉTÉ ÉDITRICE DE 1001PHARMACIES.COM

Oui

« Notre site 1001pharmacies.com regroupe 600 pharmacies françaises. Nous sommes opposés à l'Ordre des pharmaciens qui exige que chaque pharmacie possède son propre site de vente de médicaments. De notre point de vue, cela n'apporterait rien de plus, puisque nos stocks sont issus d'officines physiques françaises, toutes sous surveillance. Cette mutualisation simplifie la demande de l'acheteur en ligne : cela lui évite de faire de multiples recherches pour comparer les offres. Parmi les garanties que nous offrons : nous sommes établis en France, à Montpellier. **Nos clients peuvent nous contacter pour obtenir des conseils en téléphonant à un numéro affiché sur notre site, ou par mail. Ils ont aussi la possibilité de recevoir leurs colis dans la pharmacie la plus proche de leur domicile et de demander ainsi conseil au pharmacien.** Selon nous, c'est la notoriété d'un site qui est gage de sécurité : les meilleurs garde-fous aux éventuelles dérives de la vente en ligne sont les internautes eux-mêmes, *via* les "avis vérifiés". Autant d'évaluateurs 100 % indépendants. » •

RSI à votre écoute

Les professionnels indépendants peuvent désormais appeler plus facilement les services du RSI dont ils dépendent. Depuis le 30 juin dernier, tout est regroupé sur deux numéros courts et faciles à retenir :

3648 **Pour tout ce qui concerne les prestations et les services :** la retraite, la santé, la CMU, l'action sanitaire et sociale, la prévention, l'affiliation, les modifications administratives (changement d'adresse, de situation familiale…) et la radiation.

3698 **Pour les cotisations :** les revenus, les échéances ou les délais de paiement.

Partout en France, de 8h à 17h, ces deux numéros remplacent tous les anciens numéros et sont facturés au prix d'une communication locale depuis un poste fixe. Avec cette nouvelle organisation, le RSI poursuit son engagement en faveur de l'amélioration de la qualité du service rendu à ses ressortissants.

Pour tester vos connaissances sur les maladies, les gestes de prévention ou pour apprendre plein de trucs et astuces sur des questions de santé, notre site Priorité Santé Mutualiste propose toute une sélection de jeux interactifs, de quiz et d'infographies pédagogiques. Des tests d'autoévaluation permettent, par exemple, de mieux appréhender sa dépendance au tabac. Un jeu-démonstration explique également les règles de base du massage cardiaque. Un autre vous apprend à constituer la trousse à pharmacie idéale de vos vacances… Pour tous les âges, ces jeux permettent une approche de la santé en s'amusant. Découvrez-les sur www.prioritesantemutualiste.fr

Des délégués venus nombreux de toute la France pour vous représenter à l'Assemblée générale d'ADRÉA Mutuelle.

Assemblée générale
Vos représentants ont la parole

C'est à Paris, le 25 juin dernier, que les délégués des adhérents ADRÉA Mutuelle se sont retrouvés pour participer à l'Assemblée générale 2014. Quatre heures intensives de travaux ont permis à quelque 200 participants de s'exprimer sur chacun des points de l'ordre du jour soumis à leur approbation.

Parmi les principaux sujets exposés, ils ont notamment approuvé les rapports de gestion et les comptes 2013 certifiés par les commissaires aux comptes. Les résultats enregistrés en 2013 récompensent la gestion rigoureuse et prudente menée sur le long terme par nos équipes dirigeantes, conscientes des enjeux de demain. Les élus ont ensuite ratifié les évolutions des prestations et des tarifs, et validé les aménagements de certaines garanties tendant à rationaliser nos règles de gestion. Toutes ces dispositions, qui participent d'une démarche globale de performance et d'amélioration des offres s'adressent aux particuliers comme aux entreprises, dans une vision anticipatrice des besoins et des avancées de la législation. Enfin, dans un champ plus stratégique d'évolution, les délégués ont donné leur aval à la politique de croissance externe de la mutuelle, illustrée, dès cet été, par la fusion de la Mutuelle franc-comtoise des personnels Rhône-Poulenc (Irpun) avec ADRÉA Mutuelle. D'autres projets de développement ont également été présentés lors de cette assemblée, dont nous ne manquerons pas de vous tenir informés au fur et à mesure de leur concrétisation. Un rendez-vous annuel dont on retiendra la richesse du contenu et la volonté partagée d'entreprendre pour aller plus loin ensemble. ●

INFO PRATIQUE POUR VOS REMBOURSEMENTS

Pour toutes vos demandes, merci de bien **nous indiquer votre numéro d'adhérent** sur chaque facture ou justificatif transmis. Cela nous permet de traiter plus rapidement votre dossier. Rappelons que votre numéro d'adhérent se trouve en haut, à l'intérieur de votre carte mutualiste de tiers-payant, et sur vos relevés de prestations. ●

Octobre rose
Grande mobilisation contre le cancer du sein

Acteur engagé en faveur de la santé, ADRÉA Mutuelle s'inscrit dans les actions menées à l'occasion d'Octobre rose et soutient la lutte contre le cancer du sein. La mutuelle organise et participe ainsi à de nombreuses actions et manifestations sur le sujet.

◗ **Un mailing** incitant à faire le dépistage organisé a été envoyé à toutes nos adhérentes nées en 1964. Même en l'absence de tout symptôme, le dépistage est le moyen le plus efficace pour sauver des vies. Faisons-le connaître à toutes les femmes autour de nous !

◗ **Un dépliant d'information** (édité par l'Institut national du cancer – Inca) sur la nécessité de se faire dépister est téléchargeable sur notre site adrea.fr/La Mutuelle ADRÉA/Prévention.

◗ **Sept conférences-débats,** gratuites et ouvertes à tous, sont programmées par ADRÉA Mutuelle tout au long de ce mois d'octobre, avec la participation de médecins spécialistes, coachs sportifs, diététiciens et patients témoins. De grands lâchers de ballons roses, des initiations à la marche nordique ou encore des pièces de théâtre ouvriront ces rencontres, au cours desquelles vous aurez aussi l'occasion de découvrir une très belle exposition photo, *« Ce crabe qui nous pince les miches »*.

Des témoignages émouvants et sincères au travers du regard croisé de 10 photographes et 10 femmes qui ont eu à affronter le cancer du sein.
Ces conférences aborderont l'importance du dépistage ; le suivi de la maladie, depuis l'annonce du cancer jusqu'au protocole de soins ; les conséquences sociales, familiales et psychologiques, avec également des éléments chiffrés actualisés sur ce cancer. Elles seront complétées par une table ronde "Bien manger, bien bouger". ●

NOS CONFÉRENCES-DÉBATS

1er octobre
CAEN, à l'Artothèque du Palais ducal

7 octobre
MOULINS, sur le site ADRÉA Mutuelle du 11, rue Marcellin-Desboutin

9 octobre
BESANÇON, au Palais des sports

14 octobre
ANNECY, à la salle Eugène Verdun, 1 rue Jean-Jaurès

21 octobre
MÂCON, à la salle Verchère de Charnay-lès-Mâcon

23 octobre
BOURG-EN-BRESSE, sur le campus universitaire

30 octobre
GRENOBLE, à l'auditorium du musée

Retrouvez le programme détaillé, les adresses de ces conférences-débats et les modalités d'inscription sur www.adrea.fr / ADRÉA en région

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si toutes les personnes âgées de 50 à 74 ans participaient au dépistage gratuit, organisé tous les deux ans, le nombre de décès par cancer du sein diminuerait d'environ 20 %.

ADREA & VOUS Prévention

Ensemble, **prenons soin de votre santé**

COURIR POUR MOBILISER ET SENSIBILISER

Un peu partout en France, des événements sportifs sont organisés pour informer sur la prévention du cancer du sein. ADRÉA Mutuelle est partenaire de plusieurs manifestations :

◗ **Samedi 4 octobre, au Touvet** (38), **zumba géante,** salle Bresson, en tee-shirts roses ADRÉA Mutuelle, avec l'association Step by step. 13 euros l'entrée, reversés au profit des malades en Isère.

◗ **Samedi 4 et dimanche 5 octobre, au Mans** (72) **Les Demoiselles du Bugatti,** course féminine tout en rose sur le circuit des Vingt-Quatre Heures du Mans. ADRÉA Mutuelle est partenaire officiel et tiendra un stand d'information avec un espace découverte du massage assis.

◗ **Samedi 11 octobre, à Uzès** (30), **course des Duchesses,** départ à 14 h, cour de l'Évêché. Inscriptions auprès de Marie Chabaud – tél. : 04 66 29 39 78.

◗ **Dimanche 12 octobre, à Tourville-la-Rivière** (76), **course La Rivière rose** au départ du centre commercial. ADRÉA Mutuelle proposera un stand d'information avec un espace découverte du massage assis.

◗ **Samedi 18 octobre, à Nîmes** (30), **Rallye des Deuch's,** départ sur le parvis des arènes, avec flash mob tout de rose vêtus. Ce rallye de 2 CV roses (dont une voiture au logo ADRÉA Mutuelle) sillonnera les routes de France en diffusant des messages de sensibilisation au cancer du sein tout au long de son périple jusqu'à la capitale. Arrivée prévue le 25 octobre, à Paris.

Les ADRE'Actions solidaires 2014

Valeur fondatrice de notre mutuelle, la solidarité se traduit au quotidien par des actions concrètes portées tout au long de l'année par nos élus et nos équipes opérationnelles. Pour la deuxième année consécutive, les élus d'ADRÉA Mutuelle ont souhaité s'investir dans des actions d'intérêt général, en soutien avec les personnes économiquement ou socialement démunies, et améliorer leur qualité de vie. Ils s'impliquent avec enthousiasme et efficacité dans les différentes phases de logistique, de relations avec les partenaires et de promotion de ces opérations solidaires. •

Quatre ADRE'Actions vont se dérouler cet automne.

EN BOURGOGNE, CENTRE AUVERGNE ET PAYS DE L'AIN : grande collecte de livres, magazines et CD qui seront remis aux malades hospitalisés de la région, en partenariat avec des associations de bibliothèques d'hôpitaux. Cette collecte se déroulera du 1er octobre au 30 novembre dans les agences ADRÉA Mutuelle de l'Ain, l'Allier, la Côte-d'Or, la Nièvre, le Puy-de-Dôme, le Rhône, la Saône-et-Loire et l'Yonne. Après vérification de leur bon état, les ouvrages seront triés et se verront apposer un autocollant "Offert par ADRÉA Mutuelle".

EN FRANCHE-COMTÉ : collecte de jouets pour le Noël des enfants des familles en difficulté. Les jouets et jeux recueillis (neufs ou en bon état) seront redistribués par l'intermédiaire d'associations humanitaires et médico-sociales partenaires de l'opération. La collecte aura lieu du 30 septembre au 30 novembre dans les agences ADRÉA Mutuelle du Doubs, du Jura et de Haute-Saône.

EN LANGUEDOC-ROUSSILLON : collecte de vêtements pour bébés et notamment pour les prématurés. Elle se déroulera du 26 novembre au 5 décembre dans les crèches du Gard et de l'Hérault partenaires de l'opération et dans les agences ADRÉA Mutuelle de Nîmes Ville Active, Montpellier et Béziers-centre commercial Auchan. Les dons sont à déposer dans des urnes spécifiques en forme de petites maisons. Ils seront ensuite remis aux familles dans le besoin, par l'intermédiaire d'associations locales, notamment Naître et grandir en Languedoc-Roussillon.

EN ALPES-DAUPHINÉ : découvrez le don d'organes. Les élus de cette section territoriale se mobilisent pour devenir les ambassadeurs de cette grande cause de santé publique et sensibiliser le plus de monde possible. Les patients en attente d'une greffe sont, en effet, de plus en plus nombreux, et le manque de dons provoque environ 300 décès par an, en France. Un programme d'information sur tous les aspects (éthique, réglementaire, religieux et logistique) du prélèvement et du don d'organes et de tissus humains est proposé à nos adhérents. Cette formation-information sera dispensée par un duo "donneur-receveur" et le programme peut s'adapter en fonction du temps que vous souhaiterez consacrer à ce sujet. Un film documentaire, *Six personnages en quête d'éthique*, illustre le propos avec humanité, et les témoignages présentés permettent d'ouvrir la parole. Les échanges se poursuivent par des mises en situation, des jeux de rôles et des témoignages de personnes ayant vécu l'expérience de donneur ou de receveur. Les élus ADRÉA Mutuelle formés en juin 2014 organiseront, à partir de cet automne, des réunions d'information pour nos adhérents. Venez nombreux pour que le don d'organes devienne l'affaire de tous !

Renseignement auprès de Marina Blanès au 0474311293

Nous vous invitons à participer à ces élans de solidarité selon vos envies et vos possibilités.
Plus d'info sur ces actions et tous les lieux de collecte en consultant régulièrement l'actualité d'ADRÉA en région sur www.adrea.fr

AIN

Conférences Santé

Toujours autant de succès pour ces rencontres gratuites et ouvertes à tous, organisées à l'initiative des élus des sections locales de l'Ain, dans une démarche de prévention et d'éducation sanitaire. Animées par des professionnels de santé ou des intervenants qualifiés sur le sujet traité, elles permettent de mieux s'informer, d'apprendre à se soigner et à mieux vivre la maladie. Citons ainsi la conférence sur le don d'organes, qui a eu lieu à Bourg-en-Bresse, le 18 septembre, et celle sur la prévention routière, qui aura lieu le 9 octobre, à Belley.

Pour connaître les prochaines conférences, rendez-vous régulièrement sur adrea.fr / ADRÉA en région / Rhône-Alpes

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Premiers secours

Une formation aux gestes de premiers secours chez les enfants et les nourrissons vous est proposée à notre agence de Nîmes Ville Active. Elle se déroulera le 4 décembre, de 13 h à 17 h.

Renseignements et inscription : Clarisse Pachabeyan 04 66 29 39 11 ou Marie Chabaud 04 66 29 39 78

PAYS DE SAVOIE

Éveil musical et handicap

Tétras-Lyre est un ensemble musical unique en France regroupant 35 adolescents et adultes en situation de handicap mental. Avec une quinzaine de concerts par an, cette association bénévole participe pleinement à l'activité culturelle chambérienne (73) et offre un autre regard sur le handicap. ADRÉA Mutuelle a souhaité soutenir activement Tétras-Lyre dans cette belle mission d'épanouissement des enfants handicapés mentaux au travers de l'éveil musical. Partenaire pour une durée de trois ans sur l'ensemble des activités de l'orchestre et de l'école de musique, ADRÉA Mutuelle vient également d'offrir un marimba géant (*voir photo*), pour le plus grand bonheur des enfants.

Faciliter les soins à domicile

L'équipe mobile de soins palliatifs (EMSP) de l'hôpital de Saint-Julien-en-Genevois (74) roule désormais aux couleurs d'ADRÉA Mutuelle pour se déplacer chez les patients. Forte de son engagement social en faveur de l'accès aux soins pour tous, la mutuelle vient en effet d'offrir un véhicule à ces professionnels qui suivent les patients à l'hôpital, mais aussi chez eux ou dans les Ehpad du canton.

NORMANDIE / BRETAGNE / PAYS DE LA LOIRE

Courir contre le cancer du col de l'utérus

ADRÉA Mutuelle était partenaire principal de La Mondevillaise, course et marche féminine de 6 km qui s'est déroulée le dimanche 7 septembre, à Mondeville (14), pour sensibiliser au cancer du col de l'utérus. Au départ, sur le parking du Centre commercial régional, un stand ADRÉA Mutuelle offrait un espace de découverte du massage assis, avec distribution de dépliants et d'objets publicitaires.

ALPES & NORMANDIE

Rendez-vous diabète

Des tests gratuits pour connaître votre taux de glycémie auront lieu prochainement dans les agences ADRÉA Mutuelle de :

- **Grenoble**, le 13 novembre, de 9 h à 12 h – 226, cours de la Libération
- **Rouen**, le 14 novembre, de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h – 19, rue de la République
- **Annemasse**, le 25 novembre, de 9 h à 12 h 30 – avenue de la Gare
- **Flers**, le 26 novembre, de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h – 5-7, rue de Domfront
- **Saint-Jean-de-Maurienne**, le 27 novembre, de 9 h à 12 h – 79, place Fodéré
- **Caen**, le 12 décembre, de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h – 12, avenue du 6-Juin

Ces dépistages sont accompagnés de conseils de prévention par des professionnels spécialistes, notamment sur l'équilibre alimentaire. En constante augmentation ces dernières années, le diabète est une maladie grave qui, sans traitement approprié, peut être à l'origine de problèmes cardiaques, de cécité et d'amputations de membres. On estime à environ 300 000 le nombre de personnes qui ignoreraient qu'elles sont diabétiques. Alors, n'hésitons plus et faisons le test.

CHEFS D'ENTREPRISE - ARTISANS - COMMERÇANTS - PROFESSIONS LIBÉRALES - ASSOCIATIONS...

ADRÉA MUTUELLE ENTREPRISES

- Santé
- Prévoyance
- Épargne
- Retraite

COM.DP ADRÉA - © GettyImages - Mutuelle relevant du livre II du Code de la Mutualité - Immatriculée sous le n° 311 799 978 - Document non contractuel

LA LOI REND PROCHAINEMENT OBLIGATOIRE LA MUTUELLE D'ENTREPRISE POUR TOUS LES SALARIÉS...

ET SI NOUS EN PARLIONS DÈS AUJOURD'HUI ?

+ d'infos QUIZ & VIDÉO sur adrea.fr

Pour une expertise de votre conseiller : conseil.entreprise@adreamutuelle.fr

www.adrea.fr

COMPLÉTEZ ET RENVOYEZ CE COUPON POUR VOTRE ÉTUDE PERSONNALISÉE SANS ENGAGEMENT À L'ADRESSE CI-DESSOUS :

ADRÉA Mutuelle - 12 avenue du 6 juin - 14028 CAEN Cedex 9

ENTREPRISE : .....

ADRESSE : .....

Personne à contacter :

NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : .....

Tél. FIXE : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Tél. PORTABLE : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-MAIL : .....@.....

Nombre de salariés : ❒0 salarié ❒1 à 9 ❒10 à 49 ❒+ de 50

ADREA mutuelle

Conformément à la loi informatique et liberté N° 78-17 du 06.01.78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
Ce droit s'exerce au Siège social d'ADRÉA Mutuelle - 104 avenue du Maréchal de Saxe - 69003 LYON